

Matseðill október 2025

mánudagur	þriðjudagur	miðvikudagur	fimmtudagur	föstudagur	laugardagur	sunnudagur
		1. Tómatpasta með grænmeti og brauði	2. Soðinn fiskur með lauksmjöri, kartöflum, grænmeti	3. Grjónagrautur, rúsínur, kanill	4.	5.
6. Steiktur fiskur, Kartöflur, lauksmjör grænmeti	7. Kjúklinganaggar, hrísgrjón, kokteilsósa, grænmeti	8. Kjötbollur, kartöflur, brún sósa, grænmeti	9. Fiskur í ofni, hrísgrjón, grænmeti	10. Pizza	11.	12.
13. Silungur, kartöflur, grænmeti	14. Kjúklingur, kartöflubátar, grænmeti	15. Grænmetisbuff, grænmeti, sósa, bygg	16. Plokkfiskur, rúgbrauð, grænmeti	17. Makkarónugrautur, brauð	18.	19.
20. Steiktur fiskur, kartöflur, lauksmjör	21. Kjöt í karri, hrísgrjón, grænmeti	22. Lasagne , grænmeti	23. Fiskibollur, kartöflur, sósa, grænmeti	24. Vefjur með kjúkling, grænmeti	25.	26.
27. Fiskur í karri , grænmeti	28. Grænmetislasagne	29. Hakk og spaghetí, grænmeti	30. Fiskiréttur, grænmeti	31. Pasta hlaðborð		